

= 【7月】 = La festa di TANABATA lunch



●栄養成分（献立全体）



食材：肉



熱量 522kcal



タンパク質 23.5g



脂肪 15.5g



塩分 5.2g

●簡易情報

夏メニューとして、旬のトマトを使った「イタリアンそうめん」をご用意いたしました。

旬の野菜のオクラやズッキーニ・ゴーヤーを使用し、夏らしくサッパリと仕上げました。

ヨウ素制限の方もお召し上がりいただけるよう、デザートゼリーは寒天ではなくゼラチンを使用いたしました。

= 材料・分量 =

イタリアンそうめん

材料名	分量 (g)
そうめん	150g
なす	20g
オクラ	10g
ヤングコーン	10g
トマト(缶)	150g
水	30ml
コンソメ(顆粒)	4g
塩	0.5g
砂糖	0.5g
オリーブ油	3g
パセリ(乾)	適量

スパイシーチキン

材料名	分量 (g)
鶏もも(皮なし)	60g
garam masala	0.1g
カレー粉	0.5g
塩	0.3g
コンソメ(顆粒)	1.3g
植物油	2g
ズッキーニ	30g
有塩バター	2g
かぼちゃ	30g
塩	適量

サラダ

材料名	分量 (g)
-----	--------

レタス	40g
にがうり	10g
にんじん	10g
ダイスチーズ	5g
イタリアントレッシング	10g
マンゴーゼリー	
材料名	分量 (g)
マンゴー	40g
砂糖	4g
ゼラチン	1.8g
水	20g
アンデスメロン	5g